Le chrétien devant le Yoga et le Zen

A travers ses insatisfactions, ses protestations, ses recherches même désordonnées, la jeunesse actuelle est en quête d'un nouvel idéal et d'un nouveau rythme de vie. Et c'est pourquoi, en bien des cas, qui sont souvent les plus sérieux, elle est aussi en attente de nouvelles expériences spirituelles. Les jeunes chrétiens n'échappent pas à ces mouvements. Certaines de leurs élites essaient de rejoindre les profondeurs du christianisme lui-même, en ses sources premières et en ses attitudes fondamentales, mais d'autres élites chrétiennes semblent désespérer des possibilités de leur propre religion et cherchent ailleurs, surtout en Orient, des voies spirituelles inédites. En route vers un Katmandou réel ou imaginaire... En dehors des anarchies intellectuelles, morales, spirituelles, qui résultent souvent de ces tentatives, risquées sans guide ni frein, deux tendances orientales, d'ailleurs historiquement apparentées, semblent se partager les faveurs des chercheurs chrétiens les plus valables : le Yoga et le Zen, l'un indien, l'autre japonais.

Une multitude de livres de valeur très diverse, dont la bibliographie adjointe ne donne qu'une vue très incomplète, ont paru en ces dernières années sur le Yoga et le Zen. Les uns ont considéré ces doctrines et ces méthodes en elles-mêmes ; d'autres les ont confrontées avec le christianisme et d'autres enfin, allant plus loin dans un souci d'adaptation missionnaire ou plus simplement d'universalisme spirituel, ont conseillé et orienté l'usage du Yoga et du Zen pour les chrétiens. Les prêtres à qui de jeunes chrétiens, intellectuels surtout, et parfois très imaginatifs en même temps que très généreux, viennent parler de ces problèmes, se trouvent généralement perplexes ; ils éprouvent quelque difficulté à appliquer le conseil de saint Paul : Essayez tout et retenez ce qui est bon. Peut-être les informations et avis qui suivent aideront-ils certains lecteurs à s'orienter eux-mêmes et à en orienter d'autres. Ils pourront aussi, à partir de ces rudiments, aborder éventuellement avec plus d'aisance et d'efficacité des études plus spéciales.

INTRODUCTION : LES ORIGINES

Quelque 3000 ans avant Jésus-Christ, un marchand de Mohenjo-Daro, dans l'Inde du Nord-Ouest, devait se choisir, pour authentiquer ses opérations commerciales, un sceau gravé. Ce sceau, parvenu

jusqu'à nous, représente un homme assis sous un arbre, dans la « position du Lotus », jambes repliées et croisées, et probablement occupé à méditer. Son image est la plus vieille attestation de la question qui va nous occuper et peut lui servir de symbole.

Toutefois, nos renseignements sur les pratiques méditatives en Inde ne deviennent précis qu'à partir des Upanishads, manuels de contemplation introvertie des solitaires de la forêt, dont on situe la composition, fruit d'une élaboration lente et polymorphe, entre 1000 et 500 avant Jésus-Christ. Les indications concrètes se font ensuite beaucoup plus abondantes, notamment dans le cas de deux « illuminés », qui fondèrent l'un et l'autre des communautés de disciples et imitateurs ; ces groupements devaient connaître des fortunes très inégales. L'un des « fondateurs » est Mahavira, surnommé le Jina, c'est-à-dire le Vainqueur, et de qui naîtra le Jaïnisme ; l'autre est Gautama, surnommé le Bouddha, c'est-à-dire l'Illuminé, l'Eveillé, et qui sera le père des multiples bouddhismes actuellement existants.

Les livres sacrés du Bouddhisme décrivent le départ en forêt, les longues macérations, puis la recherche réflexive plus modérée, de Gautama. Celle-ci le conduira au Nirvâna dès cette vie ; il diffusera ensuite son message dans le monde indien et ses disciples, en un millénaire de pérégrinations, le répandront dans toute l'Asie méridionale et orientale. Le sommet de sa méthode contemplative, telle du moins que nous l'ont livrée des moines peut-être plus systématiques que leur Maître, comporte quatre *dhyânas*, absorptions, enstases spirituelles, dont on aura à reparler. Mais on peut dire tout de suite la fortune linguistique du mot : *dhyâna* a donné, à travers le chinois *ch'an*, le japonais *zen*. Le Zen est donc une forme de bouddhisme.

On pourrait dire, par ailleurs, et cette fois en remontant l'histoire spirituelle de l'Inde, que le bouddhisme a des racines hindouistes, qu'il s'apparente aux recettes contemplatives plus générales et plus anciennes de l'hindouisme. Celles-ci nous sont connues, car elles ont pris place parmi les six systèmes (*darshana*) orthodoxes de l'hindouisme. Ce sont le Sankhya et le Yoga, que la tradition indienne unit intimement, car ils représentent l'aspect plus doctrinal et l'aspect plus pratique d'une même voie (*marga*) spirituelle, faite essentiellement d'isolement (*kaivakya*) et de contemplation (*jnâna*). Ainsi, pour comprendre le Zen, faut-il comprendre le Yoga, et pour entrer à fond dans la perspective de ce dernier, faut-il avoir une idée du Sankhya.

Nous examinerons successivement les *fondements doctrinaux* du Sankhya et ceux du bouddhisme, puis les *méthodes pratiques* du Yoga et celles du Zen. Ainsi équipés, nous pourrons examiner avec une certaine profondeur la possibilité et l'opportunité d'un Yoga et d'un Zen chrétiens.

I. — Les doctrines

1. *Le Sankhya*

Le nom de ce système doctrinal signifie sans doute : dénombrement, inventaire, des éléments constitutifs, immédiats comme fondamentaux, du réel que nous percevons. Sa « vue » (pour traduire exactement le mot : darshana) est essentiellement dualiste ; en elle deux réalités s'opposent tout en collaborant et en se complétant : Prakriti est la « matière » et Purusha est l'Esprit, le principe conscient (ou les esprits si, avec d'anciens textes, on admet la multiplicité des *purushas*).

La nature et le rapport mutuel de Prakriti et de Purusha sont traités de façon autorisée dans un ouvrage classique qui, malgré sa brièveté, a suscité bien des commentaires : la *Sankhya-karikâ*. Le schème dynamique des relations entre les deux principes primordiaux s'établit comme suit : le Purusha, principe spirituel, est toute lumière mais aussi tout repos, toute inactivité, car l'activité le limiterait ; il n'est « ni producteur ni produit » ; la Prakriti, éternel co-principe, est évidemment « non-produite » mais, dotée d'énergie expansive, elle constitue aussi la « productrice radicale », d'ailleurs ténébreuse et aveugle. En elle jouent trois caractères (*guna*) énergétiques : le *sattva* est léger et clair ; le *tamas* est lourd et sombre ; le *rajas*, passionné et mouvant, est la dynamique même du mélange des deux précédents. De leur action naissent en cascade des réalités de plus en plus déterminées et matérialisées, donc dégradées, à la fois « produites et productrices », jusqu'au degré infime des éléments grossiers, qui ne sont plus que résultats « produits », sans force de production ultérieure.

Il faut souligner fortement, avec la *karikâ* elle-même, que le Purusha demeure en réalité « isolé » (*kevala*) de tout ce mouvement et n'en constitue que le pur « spectateur » ; c'est au contraire la Prakriti, au moyen des *gunas*, qui joue, comme « acteur », le « spectacle » dont jouit, impavide et détaché, le Purusha. Cette situation du réel entier est aussi la situation de chaque homme...

Nous sommes bien dans un dualisme et aucun des termes ne peut emprunter vraiment, que ce soit totalement ou en partie, les caractères essentiels et le rôle de l'autre, car il y perdrait sa nature propre. Dans ce drame, dans ce « déroulement » du spectacle, que nous appelons au sens courant et selon les cas : homme, matière, plante, animal, dieu, il n'y a qu'une apparence de concours des deux principes. « Comme s'unissent l'aveugle et le paralytique, ainsi Prakriti et Purusha », dit la *Karikâ*. L'aveugle ne voit pas, même s'il est dirigé ; le paralytique ne marche pas, même s'il est transporté ; leurs vir-

tualités restent opposées. Aussi la *Karikâ* dit-elle plus abstraitement : « Le Caractérisé (= ce limité multiple qui constitue le monde) est COMME conscient (à cause de la lumière du Purusha) ; l'Oisif (le Purusha) est COMME agissant (à cause de l'activité de Prakriti et des *gunas*) ».

Le lecteur s'impatiente peut-être ; il se demande pourquoi nous entrons en ces détails subtils. L'intention est de faire sentir devant quelle aporie, ou plus exactement pour quelle solution, dualiste, le Sankhya, fondement doctrinal du Yoga, s'est finalement décidé. D'autres systèmes indiens doseront autrement la part de l'Esprit unique, lumineux, non-actif, et celle de « tout le reste », multiple, opaque, et noyé dans l'action. Mais toute la tradition indienne, qu'elle soit dualiste comme on vient de le dire, ou moniste comme le *Vedânta advaitin*, partagera la même aspiration à devenir l'unique Esprit, libéré de toute contamination de la matière et de l'action et splendidement isolé en son état premier et dernier. Et toute la tradition indienne, aidée aussi en cela par la croyance en la précarité de chacune de nos multiples vies, partagera la même méfiance envers ce qui est « le reste », contaminé précisément par la matière et par l'action, et immanquablement voué à périr, après avoir fait souffrir.

Ce n'est pas pour rien que la *Karikâ* fait de cette défiance, née d'une expérience douloureuse, l'origine de la recherche d'une libération : « De la pensée de la triple douleur, (naît) la recherche en vue de sa suppression » (Section I, verset 1). Et ce n'est pas pour rien que le Sermon du Bouddha à Bénarès, tenu par toute la communauté bouddhiste comme le message originel du Maître, commence par une première vérité : « Tout est douleur » ; toutefois l'horizon doctrinal du bouddhisme est différent, ainsi que sa façon d'attaquer le problème.

2. *Le Bouddhisme doctrinal*

Les expressions que nous en avons ne représentent souvent pas la forme simple que le Bouddha donnait sans doute à sa prédication orale ; cependant, nous pouvons et devons admettre que des textes capitaux comme le Sermon de Bénarès nous ont été transmis avec une fidélité substantielle, bien que dans une formulation marquée par la scolastique postérieure. Or le Sermon énumère certains aspects très précis du « tout est douleur » : « La naissance... la vieillesse... la maladie... la séparation d'avec ce qu'on aime, le contact de ce qu'on n'aime pas... ». Jusqu'ici rien ne dépasse une commune expérience et une commune conviction humaines.

Mais voici l'élément le plus caractéristique et d'ailleurs le plus discuté exégétiquement : « Les cinq éléments constitutifs de l'existence individuelle sont douleur ». On ne peut entrer ici dans le détail

de ces cinq éléments (voir le mot : *Khandha,* dans le *Buddhist Dictionary* de Nyanatiloka) ; mais le sens général est clair : malgré les objections de certains interprètes anciens, qui affirmaient l'existence en l'homme d'un principe assez permanent, le *pudgala,* l'opinion bouddhique courante, partant du Canon des Ecritures, a toujours déclaré : la plus lourde erreur, l'erreur fondamentale, c'est de tenir l'existence d'une personne, de dire : Je suis, ou seulement : Ceci est mien. Ni substance, ni relation véritables. L'insubstantialité (*anattâ*), l'impermanence (*anicca*) et la douleur (*dukkha*) sont les trois caractères de la soi-disant « personne ».

3. *Réflexion chrétienne sur ces doctrines*

Il est évidemment toujours difficile de voir jusqu'à quel point les systèmes philosophiques explicites sont impliqués en fait dans les postulats pratiques d'une personne individuelle ; et ceux-ci à leur tour dans les applications concrètes du Yoga et du Zen, dont on parlera tout à l'heure. Il paraît pourtant indéniable, tant historiquement que psychologiquement, qu'ils constituent vraiment l'arrière-fond traditionnel hérité des anciens et gardent une influence jusqu'à nos jours. Qui fréquente des hindouistes et des bouddhistes contemporains sent bien, au fond de leurs positions, cette défiance de base envers le monde matériel (qui peut d'ailleurs s'accompagner d'un usage intense et décidé de ce même monde) et cette moindre appréciation fondamentale pour la personne comme réalité spécifique et valable. Nous retrouverons ces attitudes jusque dans les méthodes, mais réfléchissons d'abord à elles comme à des positions proprement doctrinales, ce qu'elles sont d'abord.

Le *dualisme,* faut-il le dire, ne correspond pas à une vue chrétienne des réalités. Le dogme de la Création de tout le réel, spirituel et matériel, par un même et unique Dieu, dans un seul dessein d'amour, amène le chrétien à refuser nettement cette « déchirure » de la réalité créée en deux ordres séparés et même opposés. On rappellera le « Omnia vestra sunt » de saint Paul, pour lequel tout, jusqu'au manger et au boire — occupations animales —, peut et doit être accompli au nom (c'est-à-dire dans l'intention et par l'aide) du Seigneur. Le corps, temple de l'Esprit, l'union des âmes et des corps dans le mariage, reflétant l'union mystérieuse du Christ et de son Eglise, l'assomption par le Verbe dans l'union hypostatique d'une nature humaine entière, pour un sacrifice matériel autant que spirituel, le mystère de la transsubstantiation eucharistique : autant de réalités chrétiennes essentielles que le dualisme foncier du Sankhya, conscient ou seulement vécu, ne peut assumer, qu'il tend même à rejeter, s'il est logique avec lui-même. Ce dualisme ne déteint-il pas

sur les méthodes ? C'est ce qu'il faudra voir, car on peut normalement s'y attendre.

Il faut en dire autant de *l'impersonnalisme bouddhique,* qui ne peut lui non plus s'accorder avec les données philosophiques sous-jacentes à la foi chrétienne. Le caractère personnel, c'est-à-dire substantiel, libre et responsable de chaque individu, est postulé par toute la révélation de l'homme créé à l'image de Dieu, du péché, de la conversion personnelle et du rachat de chacun d'entre nous. Le caractère personnel du Verbe Incarné implique les mêmes présupposés personnalistes ... C'est précisément parce qu'il les a rejetés que le bouddhisme ne peut plus fonder de façon cohérente les idées qu'il maintient au sujet du devoir, du mérite et du salut personnels.

Une autre difficulté, présente dans l'hindouisme comme dans le bouddhisme, regarde l'auteur du salut et, plus en général, de tout effort valable vers ce salut. Pour un chrétien, en ordre initial et principal, l'« auteur de la vie » (*Ac 3,* 15), le chef qui nous y conduit en nous communiquant par grâce la vie qui est sienne par nature, c'est le Christ. « Il nous a pardonné toutes nos fautes, il nous a fait revivre avec lui » (*Col 2,* 13). C'est de cette « tête que le Corps entier reçoit nourriture et cohésion » (*ibid.,* 19). Ni le Sankhya ni le bouddhisme ne veulent, ne peuvent reprendre la parole évangélique : « Seigneur, sauvez-nous ; nous périssons ». Car il n'y a pas de Maître sinon la Loi des choses et les recettes de l'expérience, comme le précise le Bouddha mourant. Et s'il existe douleur et faillite, le « nous périssons » de l'Inde n'est pas exactement la reconnaissance d'une culpabilité envers Dieu, mais le constat dressé par l'homme, qu'il soit ou non dieu dans le fond, de son actuelle déchéance matérielle et psychologique. Que peut signifier par ailleurs de solide le mot « nous », si l'on déclare que la personne n'est qu'un agrégat provisoire et malheureux d'éléments dissociables ?

Certes, en fait, contre la théorie, et pour des raisons pratiques, le bouddhisme en vient à parler de « moi », d'« un autre », et donc de personnes ; il n'admettra cependant jamais, en tout cas pas dans le bouddhisme qui a proposé et cultivé les *dhyânas,* que nous soyons sauvés par un autre : l'homme qui cherche pousse devant lui « comme un rhinocéros », par sa force propre et sans s'occuper d'autrui ; s'il arrive au résultat, il mérite et vérifie le nom de « Puissant », Arhat, qui marque bien son autonomie et sa capacité. Le salut par yoga, dhyâna, zen, est un « auto-salut » ; ce présupposé fondamental contredit le présupposé fondamental chrétien : « Il n'y a de salut en aucun autre » (*Ac 4,* 12) mais dans le Christ sans lequel « nous ne pouvons rien faire ». Cette opposition absolue ne permet pas, en profondeur, au niveau des principes, d'être à la fois chrétien et yogi, chrétien et zéniste. Il n'y a pas de compromis possible.

II. — Les méthodes pratiques

Mais, dira-t-on, le yogi ou le zéniste, surtout s'il est occidental et ignorant des doctrines, perçoit-il vraiment, admet-il vraiment une telle opposition ? On peut reconnaître en effet que beaucoup ne la perçoivent pas, et que s'ils la percevaient, ils opteraient probablement pour leur foi chrétienne..., encore qu'on n'en soit pas sûr pour tous les cas. Mais l'homme n'est pas influencé seulement par les idées qu'il conçoit clairement ; il l'est au moins autant par ses choix et ses expériences concrètes. A vivre des méthodes d'auto-salvation, ne perdra-t-il pas le goût, le sens du salut par le Christ ? A côté de ses erreurs humaines de méthode et de comportement, admettra-t-il encore son péché ? A côté des pratiques méditatives autocentrées, donnera-t-il encore la place voulue à l'humble prière élevée vers Dieu ? A côté des vouloirs forts, cultivera-t-il encore les humilités simples ? Il y a là un problème « global », qu'on a trop souvent perdu de vue ou sous-estimé, parce qu'on ne s'est attaché qu'aux questions immédiates touchant les méthodes extérieures. Il fallait le souligner avant d'examiner maintenant ces méthodes elles-mêmes.

1. *Le Yoga*

Les premiers yogis, on l'a dit, se perdent dans la nuit des temps et leurs techniques nous restent inconnues. Mais s'il s'agit du Yoga classique, tel qu'il est plus ou moins fidèlement présenté à l'Occident, nous avons à notre disposition un texte capital : les *Yogasûtras* de Patânjali. Ce qui ressort, aux yeux d'un lecteur, même inexpérimenté, de cette œuvre, c'est son sérieux et ses exigences considérables.

Le Yoga est défini, dès les premier et second versets, comme : « l'arrêt des fonctions de connaissance consciente, de sorte que le voyant réside en sa propre forme » (ou nature). Le texte continue :

12 : « Cet arrêt s'obtient par l'effort et la disparition des passions ».

13 : « L'effort, c'est la fatigue (qu'on assume) pour persister (à chercher et trouver) cet arrêt ».

15 : « L'absence de passion, c'est la conscience de soi qu'obtient celui qui n'est plus assoiffé des choses visibles et descriptibles ».

21 : « Ceux qui s'appliquent vigoureusement sont proches de l'enstase (*samâdhi*) ».

On remarque immédiatement le caractère intérieur et spirituel de ces premières explications. Elles nous avertissent que le Yoga est un exercice spirituel lucide et vigoureux bien plus qu'une gymnastique psychosomatique à laquelle on le réduit en fait trop souvent.

La deuxième section des *sûtras*, encore plus pratique, ne laisse aucun doute sur cette primauté de l'intérieur et du moral. Elle présente en effet les huit étapes du Yoga, qui sont :

« Yama, Niyama, Asana, Prânâyâma, Pratyâhâra, Dhâranâ, Dhyâna, Samâdhi » (II - 29).

L'explication en est la suivante :

II - 30 : « *Yama,* c'est l'abstention de la violence, du mensonge, du vol, de l'impureté, de la possession des biens ». — II - 32 : « *Niyama,* c'est la pureté, l'équilibre intérieur, l'ascèse, l'étude, la soumission au Seigneur »,

être intermédiaire entre le Suprême et nous.

On se rend compte de quelles exigences préliminaires est d'abord constitué un Yoga vrai, avant qu'on en vienne de façon valable aux stades suivants. Si la vie n'est pas purifiée de tous les excès, les conseils pratiques extérieurs ne pourront être qu'inopérants. Le cœur, avant le corps, est à transformer. La pratique du Yoga par des hommes dont la moralité serait déficiente, l'amour du bien-être et des jouissances intempérant et la paix de l'âme inexistante, est une contradiction dans les termes. Le Yoga veut mener à la perfection, mais il exige déjà préalablement, pour être pratiqué sérieusement, une vaste série d'efforts qui rendent le progrès possible. Sinon le groupe des trois préceptes suivants, techniques, extérieurs, n'aurait rien que d'infra-humain :

II - 46 : « Que la position du corps (*Asana*) soit ferme et adaptée ».

On notera que le texte ne précise pas cette position, sauf que le mot employé semble impliquer une assise immobile et ferme. Mais cette assise doit être adaptée au but : c'est-à-dire aider à la réflexion introvertie. Pour un oriental, selon sa tradition littéraire et populaire à la fois, cette assise semble signifier de préférence la position du lotus (*padmâsana*) : les jambes croisées et les talons reposant chacun dans le creux de l'aine opposée, selon une image désormais connue partout.

Certains ont théorisé sur cette position et ses avantages de « recueillement » physique (et aussi psychologique par contrecoup), à partir d'une antique conception physiologique indienne : celle des *cakra,* centres énergétiques vitaux. L'énergie qu'ils produisent doit et peut être refoulée, à travers des *nadî,* canaux de circulation, jusqu'au centre le plus haut, entre les sourcils, point de résidence de la force proprement spirituelle. Le fondement scientifique de cette théorie est inexistant, et le caractère quasi sacré qu'elle fournirait au *padmâsana* est imaginaire. Si cette position, familière aux Indiens, peut le devenir à certains occidentaux de façon à leur procurer un élément de pacification et de concentration, on n'y fera aucune objection. Mais beaucoup d'occidentaux sincères répéteraient sans doute la phrase d'un bouddhiste anglais à propos de ses propres méditations : « J'évitais à dessein la pose du Bouddha..., craignant que la douleur bien connue des articulations ne rompe le charme... Je ne puis garder longtemps (certaines positions) sans en être douloureusement gêné ». Ce serait bien le contraire de l'effet cherché. Il faut qu'il y ait proportion entre l'effort exigé ou librement assumé pour essayer d'adopter cette posture et les avantages effectivement obtenus. On peut fort bien prendre d'autres positions, comme de s'asseoir fermement, le buste droit et non appuyé, sur un tabouret bas. La vieille maxime de saint Ignace sur le choix des moyens en vue de la fin garde ici sa valeur.

Il faut noter par ailleurs que le *padmâsana*, en tant qu'il replie l'homme *sur* lui-même, n'est pas sans signification, pas plus que n'est sans signification l'agenouillement *devant* l'Autre, ou les bras ouverts *aux* frères, dans la tradition gestuelle chrétienne. C'est ici aussi que se révèle l'influence des doctrines sur les choix pratiques, même simplement extérieurs.

II - 49 : « Le *prânâyama* freine et règle le rythme de l'inspiration et de l'expiration ». Le contrôle du souffle se base sur une réalité physiologique : souffle, rythme cardiaque et rythme vital global sont en connexion ; une activité désordonnée accélère le cœur, postule une oxygénation plus forte, et donc un souffle plus rapide. Chez un homme assis et calme, un ralentissement du souffle provoque aussi un rythme cardiaque plus lent et une impression de tranquillité physique, qui réagissent à leur tour sur l'activité intellectuelle. Il n'y a là rien de spécifiquement indien, sinon les recettes pratiques d'exécution. Les anciens contemplatifs chrétiens, orientaux de l'hésychasme, occidentaux de l'*oratio ad rythmum*, ont toujours connu la méthode, qui a passé par exemple dans cette récitation d'une prière selon le rythme respiratoire, conseillée dans les *Exercices Spirituels*[1].

---

1. Voici ce qu'écrit sur le sujet Narada THERA, un des chefs de secte de Ceylan, dans sa brochure de 1966 *Buddhism in a nutshell* (57-59) : « Pour adopter une pose convenable, tenez le corps droit. Placez la main droite sur la main gauche. Les yeux peuvent être fermés ou mi-clos.

» Généralement les Orientaux (adoptent la position du lotus) ... C'est la position complète. Parfois ils adoptent la demi-position ... Quand on a pris la position triangulaire (= à trois points d'appui) tout le corps est en parfait équilibre. Ceux qui trouvent la position (du lotus) trop difficile peuvent s'asseoir confortablement sur une chaise ou sur tout autre support qui permette de reposer les jambes sur le sol. Le choix de la position est sans importance, pourvu que cette position soit aisée et détendue.

» La tête ne devrait pas s'incliner en avant. Le cou devrait être tenu raide de sorte que le nez soit sur la perpendiculaire avec le nombril ... Les illuminés adoptent généralement la position du lotus. Ils sont assis les yeux mi-clos et le regard ne s'étendant pas à plus d'un mètre de distance.

» Avant l'exercice, il faut expulser lentement par la bouche le mauvais air des poumons, puis ensuite tenir la bouche fermée. Ensuite, inspirez normalement par le nez, sans contrainte, sans effort. Comptez mentalement UN. Expirez et comptez mentalement DEUX. Inspirez et comptez TROIS. Allez ainsi jusqu'à DIX, progressivement, concentrant votre attention sur la respiration sans penser à rien d'autre. Il se peut que vous éprouviez des distractions, mais ne vous découragez pas. Graduellement on peut augmenter le nombre des séries, par exemple jusqu'à cinq fois DIX. Plus tard (certains s'abstiennent de compter, tout en observant des pauses ; d'autres comptent) ... Ce qui est essentiel, c'est la concentration et non le comptage, lequel est accessoire.

» En pratiquant la concentration, on se sent pacifié, léger de corps et d'esprit. Après l'avoir fait durant un certain temps, un jour peut venir où l'on réalise que le soi-disant corps est soutenu par la seule respiration et que le corps périt quand cesse la respiration ; et l'on saisit pleinement l'impermanence. Là où il y a changement, il ne peut exister une entité permanente, ou une âme immortelle. Alors, on peut développer l'intuition pour arriver à l'état d'Arhat.

» Evidemment le but de la concentration sur la respiration n'est pas seulement de gagner la fixation sur un point mais aussi de cultiver l'intuition, pour obtenir la délivrance de la souffrance : '... Calmant sa respiration tout en pensant : Je vais inspirer, il s'exerce ; calmant sa respiration tout en pensant : Je vais expirer, il s'exerce'. »

Mais de nouveau les méthodes révèlent ici des présupposés et même des réactions mentales très différentes. Le yogi se concentre *sur* sa respiration personnelle comme sur la racine de la vie ; le processus est auto-centré et auto-finalisé. Au contraire, dans la tradition chrétienne, le souffle est mis au service d'une prière dirigée *vers* un Autre et aussi vers des autres, à l'occasion ; le processus est décentré. Il ne me reporte en moi que pour me relancer vers Dieu. On sent toute la différence d'orientation.

II - 55 : « Le *Pratyâhâra* est la prise en contrôle des organes des sens ». De façon concrète — étant donné que les yeux sont les fenêtres de l'âme et que selon une interprétation, allégorique mais justement observée, de *Jr* 9, 20 : par les fenêtres entre la mort, c'est-à-dire la distraction et la tentation — l'effort principal de contrôle doit porter sur les yeux.

Tous les auteurs hindous et bouddhistes en sont d'accord, mais, comme l'auteur a pu le constater récemment encore dans des contacts avec des maîtres de Ceylan, ils diffèrent quant aux conclusions pratiques de ce contrôle. Les uns veulent qu'on tienne les yeux fermés ; d'autres qu'on les garde moyennement ouverts, les fixant pas trop haut sur un point pas trop éloigné ou sur une surface indéterminée comme un mur blanc ; c'est ainsi que dans les salles de méditation zéniste, où ne règne qu'une lumière diffuse, les méditants, assis côte à côte en longues files, sont tournés vers le mur du local, à une distance d'un mètre environ, ou devant de grands écrans qui obturent leur champ d'observation.

La « modestie du regard » était traditionnelle dans tous les ordres religieux, à la fois comme mesure de protection contre des images tentatrices (le bouddhisme le dit lui aussi explicitement) et comme moyen de concentration et de recueillement. Certaines théories sur l'insertion dans le monde ont d'ailleurs fait de larges brèches à cette règle...

En tout cas, il faut noter de nouveau la diversité d'intention dans le Yoga et dans le christianisme. L'évacuation des images extérieures et la vidange de la faculté imaginative dans le Yoga (et le bouddhisme) ont pour but direct et unique cette suppression même, en vue de l'atténuation, puis de la disparition de la conscience personnelle et de la personne même. Au contraire, la « garde des sens » chrétienne ne vise pas à vider définitivement l'esprit mais à le remplir, aussi au moyen de certaines images, des réalités les plus profondes : celles de la Divine Présence. Elle ne va pas à diminuer l'exercice et la clarté de la conscience, mais à l'intensifier en la ramenant sur ce suprême Interlocuteur, qui est à la fois son origine, son modèle et sa fin. La différence est capitale.

III - 1 : « Le *Dhârana*, c'est la fixation de la pensée sur un seul objet ».
2 : « Le *Dhyâna*, c'est d'identifier la pensée avec cet objet ».
3 : « La *Samâdhi* est pure identification et absence de forme ».

Il n'est pas possible d'entrer ici dans le détail de ces trois stades supérieurs, qui constituent la « totale discipline » et « produisent la lumière de sagesse » (III - 4 et 5). On y reviendra d'ailleurs plus

loin pour ce qui regarde les *dhyânas*. Mais une chose est certaine. L'état dernier signifie une « absence de forme propre ». Une fois de plus affleure ici la philosophie peu substantialiste et peu personnaliste sous-jacente à toute la position du Yoga, la « pente » de tout son effort. Cette pente est opposée à la pente chrétienne de la connaissance mystique et de la vision béatifique, si magnifiquement décrite par saint Augustin en termes d'interactivité personnelle : « Ibi vacabimus et videbimus, videbimus et amabimus, amabimus et laudabimus ». Le divorce des deux conceptions apparaît irrémédiable au terme de toute la recherche. Peut-on y faire quelque chose ? On le verra plus tard.

Il serait trop long d'entrer ici dans les diverses espèces de Yoga, différenciées par les moyens que chacune d'entre elles emploie de façon privilégiée : Formules et symboles (*Mantrayoga*), poses et exercices physiques (*Hathayoga*), facultés mentales (*Rajayoga*), etc. Ces explications ne modifieraient pas les remarques précédentes.

2. *Les dhyânas du bouddhisme*

Les *dhyânas* ou absorptions sont constitués par le fait que l'esprit est abstrait de son activité et de sa nature habituelle et finalement absorbé dans le Vide. Ils peuvent d'ailleurs différer considérablement de durée selon les personnes et les circonstances.

Le bouddhisme classique en connaît quatre et les définit ainsi :

1 — Par l'idée que « l'espace est sans limite », l'exercitant atteint la sphère de l'espace illimité.
2 — Par le dépassement de cette sphère et l'idée que « la conscience est sans limite », on atteint la sphère de la conscience illimitée.
3 — Par le dépassement de cette sphère et l'idée que « Il n'y a rien », on atteint la sphère du rien (de la non-existence de quoi que ce soit : *nâkimcit*).
4 — Par le dépassement de cette sphère, on atteint la sphère « sans perception ni non-perception », et on y réside.

A ce moment, l'intuition finale (*vipashyanâ*) fait voir directement l'impermanence universelle, procure le détachement total, l'extinction de la douleur et la sagesse, dans l'« extinction » (*nirvâna*) de l'exercitant lui-même : « Le Nirvâna existe mais le Nirvané n'est pas », dit un texte.

Relevons à nouveau le caractère vide et impersonnaliste de la recherche. C'est sur cette base que travaille le Zen, de façon spéciale.

3. *Les pratiques du Zen*

Le dictionnaire bouddhiste japonais-anglais de Nakamura avertit sagement que Zen ne coïncide pas entièrement avec *dhyâna* et il finit même par dire : « Vu l'énorme variété des façons de concevoir le

Zen, ce terme ne peut être limité à aucune pratique particulière ». Il existe pourtant une voie du Zen (japonais : *zen-do*), des maîtres de zen (*zenji*) et des Ecritures propres au Zen (*zenroku*).

Que le Zen s'enracine dans l'idée bouddhiste indienne de la vacuité et du retour à l'illimitation primordiale — mais laquelle ? —, cela ne fait pas de doute. Le premier degré de la voie pratique consiste à suspendre l'activité de l'intelligence pour créer un vide intérieur ; celui-ci appelle dynamiquement un second degré, dans lequel le fond le plus intime de l'homme est entièrement et paisiblement fixé dans la situation d'absence de moi (*muga*). Quant au troisième degré, l'irruption, en ce Vide, de la Suprême Illumination, il est indicible et les Ecritures elles-mêmes ne peuvent le faire comprendre. Un maître japonais contemporain a écrit : « Un million de Sûtras ne sont ici qu'une bougie devant le soleil ».

Pour concentrer l'esprit, les maîtres suggèrent de le fixer sur une sentence très simple, comme celle-ci du Bouddha : « Les cinq éléments de l'existence (de l'homme) sont douleur » ; ou encore la parole de Dôgen, fameux maître japonais : « Mon corps et mon âme m'ont quitté ». Pour humilier l'esprit et le ramener à son impuissance et à sa renonciation, les maîtres proposent aux disciples des *Kôan*, formules qui paraissent impossibles ou contradictoires, historiettes apparemment incohérentes, réponses d'une désespérante incongruité : « Si tu rencontres le Bouddha, tue-le ». « Quel bruit produit-on quand on claque d'une seule main ? » S'il faut en croire certaines expériences, ce heurt de l'esprit contre l'absurde peut le faire « éclater » et amener, par une soudaine rupture, jusqu'à l'expérience translogique de l'illumination.

Le chemin essentiel du Zen passe donc par le renoncement à la valeur inductrice et logique de la raison et à toute activité méthodique de cette raison même. Une dernière fois, constatons que la méthode ici décrite va à l'encontre des voies de la théologie « per ea quae facta sunt » et même à l'encontre des déclarations des mystiques chrétiens, dont l'expérience est toujours à la fois « passive » et « positive », non point autonome et destructrice.

III. — Yoga chrétien ? Zen chrétien ?

Les consignes d'adaptation de l'Evangile, de saint Paul et des théologiens de l'Incarnation nous font un devoir de considérer sérieusement la question posée en tête de cette section. Pas mal d'auteurs l'ont déjà fait, certains avec une réelle rigueur, d'autres d'une façon certainement trop facile et trop superficielle.

1. *Le problème quant aux doctrines*

Il pourrait sembler qu'ici n'existe aucune solution. Dans la littéralité de leurs énoncés, l'hindouisme dualiste du Yoga et le bouddhisme impersonnaliste du Zen s'opposent aux propositions les plus fondamentales du christianisme : réaliste, pluraliste, personnaliste.

Les affirmations sur lesquelles tous peuvent se mettre d'accord sont préliminaires et négatives : l'homme est un être déchu. Un relèvement, basé sur le triomphe des valeurs spirituelles et intérieures, lui est nécessaire. Ce relèvement ne peut s'opérer qu'à travers un grand effort de détachement et de recherche d'une nouvelle situation, suprême et bienheureuse. Cet effort doit s'exprimer dans un distancement, une libération par rapport aux abaissements de la jouissance et au tumulte des pensées. C'est peu, si l'on veut ; ce sont là des vérités qu'un chrétien peut apprendre en lisant l'Evangile et les auteurs spirituels depuis les plus anciens et les plus traditionnels, et c'est là en effet que normalement il devrait les découvrir. Mais il est possible que les divines paroles lui soient encore inconnues, bien qu'il les ait peut-être souvent lues ; il est possible aussi qu'elles lui paraissent trop connues et ne le frappent plus. En ces cas une voix du dehors (saint Grégoire le Grand disait que les Gentils ont aussi leurs prophètes) pourrait peut-être faire vivre ou revivre ces vérités naturelles, assumées par l'Evangile.

Le profit serait sensible ; mais le risque est certain et devra être évité : le risque de s'arrêter désormais à une attitude autonome de salut dans le vide, alors que le vide, une fois produit et perçu, doit toujours devenir l'humble disponibilité attentive à la grâce d'un Autre. Ceux qui engageraient des chrétiens dans les perspectives du Yoga et du Zen doivent bien percevoir tout ensemble la possibilité de profit ascétique immédiat et le danger d'une progressive désintégration du désir chrétien essentiel : être mystiquement AVEC le Christ-Sauveur.

Si le Vide proclamé par le Zen est le dernier mot, soit qu'il signifie le vide absolu ou une autre manière indicible d'être (ou de ne pas être) soi et par soi-même, alors il constitue peut-être la plus forte tentation que puisse rencontrer un chrétien. Mais si, infidèle d'ailleurs en cela à ses fondements classiques, le Vide zéniste se reconnaît comme l'appel lancé à la plénitude d'un Autre, il peut devenir utile, comme toute autre forme d'humilité.

2. *Le problème quant aux méthodes pratiques*

Si l'esprit qu'on vient de décrire est consciemment admis et cultivé, bien qu'il soit contraire à l'auto-suffisance du vrai Zen, alors les pratiques du Yoga et du Zen peuvent être regardées positivement, car

elles contiennent, on l'a vu, des observations et des méthodes qui méritent de retenir l'attention.

Certes, il ne faut pas tomber dans des « fétichismes », étonnamment crédules en certains occidentaux, ni absolutiser des méthodes semi-magiques. L'effet de certaines poses physiques et des gymnastiques mentales n'est ni automatique ni assuré ; elles ne méritent aucune foi aveugle : les maîtres les plus sages le reconnaissent clairement ; ils prêchent la discrétion et la liberté. Ils reconnaissent aussi que tous les exercices ne conviennent pas à toutes les personnes dans toutes les situations et pourraient même, en certains cas, être gravement nuisibles. La consultation d'un médecin, d'un psychologue, averti et judicieux, en tout cas d'un expert honnête devrait précéder toute application un peu intense du Yoga, même physique, et plus encore du Zen, dont les procédés intellectuels sont plus éprouvants et exposent à plus de mésaventures psychologiques.

On ajoutera que ces mêmes pratiques ne revêtent pas pour tous les candidats possibles le même degré d'utilité. Que dans sa recherche spirituelle un Indien ou un Japonais chrétien doive se souvenir de tout son héritage spirituel, pour en retenir tout ce qui peut l'aider, selon son atavisme séculaire, à vivre sa foi chrétienne plus « naturellement » et plus intensément, c'est l'évidence même. Que des chrétiens occidentaux, longuement introduits d'abord aux expériences chrétiennes de leur propre tradition, veuillent louablement en enrichir certains aspects à travers la fraîcheur de procédés inusités, c'est admissible et l'on peut même s'en réjouir, si cet enrichissement est atteint sans dégâts par ailleurs. Que des chrétiens, jeunes surtout, dont l'expérience spirituelle chrétienne est pauvre ou même inexistante, se déclarent conquis par des méthodes spirituelles hindoues ou bouddhistes, cela devrait d'abord nous faire problème : c'est la preuve que leurs aînés ne les ont pas introduits, par leurs paroles et plus encore par leurs exemples, dans l'intense richesse spirituelle des saints, des mystiques et d'abord de l'Evangile même. Le succès des méthodes orientales est fait de l'absence ou de l'insuccès d'une éducation spirituelle chrétienne des jeunes.

De plus, un pareil désir d'orientalisation pose un cas auquel on ne peut donner de solution unique et simple. La personne qui nous interroge est-elle portée, consciemment ou inconsciemment, vers le Yoga ou le Zen parce qu'elle a renoncé à la foi ou songe à y renoncer ? La pratique hindoue ou bouddhiste aura-t-elle pour effet prévisible de l'éloigner de Jésus-Christ ou de l'en rapprocher ? En certains cas, les meilleurs, pourrait-elle être un détour nécessaire : une contre-épreuve ou un complément, qui ramène à la vie chrétienne ? Seul un espoir de ce genre peut amener à conseiller à un chrétien spirituellement pauvre et faible de se jeter dans cette ex-

périence ; elle pourrait mettre en difficulté des valeurs très précieuses et jusqu'à la foi.

Dans l'hypothèse où quelqu'un se décide à recourir aux méthodes du Yoga et du Zen, il devrait être dûment informé des exigences intérieures préalables requises par ces voies et du caractère subordonné (même aux yeux des hindous et des bouddhistes sérieux) des procédés extérieurs. Il n'y a ni Zen ni Yoga sans frugalité de vie ; il n'y en a pas sans maîtrise des passions ; il n'y en a pas sans non-violence ; il n'y en a pas sans garde des sens ; il n'y en a pas sans silence intérieur et même extérieur ; il n'y en a pas sans détachement de soi et sans effort virilement persévérant. Là est l'essentiel, tout le reste est moyen. Qui promettrait l'expérience intérieure « pour demain et pour rien » ne serait qu'un charlatan, abusant de la crédulité des naïfs généreux.

Si quelque chrétien trouve avantage à pratiquer le dur programme qu'on vient de rappeler, et s'il le pratique pour l'amour du Christ et de ses frères, on ne pourra que l'approuver. Mais d'abord : que l'homme s'éprouve lui-même, qu'il sache quelle tour il veut bâtir et s'il est capable d'achever.

B - 3030 - Heverlee J. MASSON, S.J.
St. Jansbergsteenweg 95 Professeur à l'Université Grégorienne

INDICATIONS BIBLIOGRAPHIQUES

A titre préliminaire, on pourra consulter, sur le Sankhya et le Yoga doctrinaux, les ouvrages suivants :

H. VON GLASENAPP, *La philosophie indienne,* 1951, pp. 157-181.
R. GROUSSET, *Les philosophies indiennes,* 1931, pp. 94-139 (avec textes).
La quête de l'éternel, 1967, pp. 232-244.

Sur le Sankhya doctrinal

ISVARAKRISHNA, *The Sankhya-karikâ* (texte et traduction), 1960.
G. J. LARSON, *Classical Sankhya,* 1969.

Sur le Bouddhisme doctrinal

E. CONZE, *Le Bouddhisme dans son essence et son développement,* 1952.
E. LAMOTTE, *Histoire du Bouddhisme,* vol. I, 1959.
NYANATILOKA, *Vocabulaire bouddhique ; La Parole du Bouddha* (anthologie), 1935.
H. NAKAMURA, *Japanese-English Buddhist Dictionary,* 1965.
M. PERCHERON, *Le Bouddhisme,* 1956.
W. RAHULA, *L'enseignement du Bouddha* (étude et anthologie), 1961.
L. SAYADAW, *Le Bouddhisme du Theravada,* 1962.

Sur le Yoga doctrinal et pratique

Skri AUROBINDO, *Le Guide du Yoga,* 1951 ; *La Synthèse du Yoga,* 1957[2].
M. ELIADE, *Les techniques du Yoga,* 1948 ; *Le Yoga, immortalité et liberté,* 1954 ; *Patânjali et le Yoga,* 1962.

NITYABODHANANDA, *La Science du Yoga,* 1965.
J. VARENNE, *Upanishads du Yoga,* 1971.
VIVEKANANDA, *Les Yogas pratiques,* 1950.

Sur les Dhyânas bouddhiques

E. LAMOTTE, *Histoire du Bouddhisme indien,* vol. I, pp. 46-52.
G. C. LOUNSBERY, *La Méditation bouddhique,* 1947.
NYANATILOKA, *Visuddhi-Magga* (trad. allemande d'un classique pāli), 1957[2].
PARAVAHERA VAJIRANÂNA, *Buddhist Meditation.*
R. JOHANNSON, *The Psychology of Nirvâna,* 1969.
W. L. KING, *Sûnyatâ as the Master-Symbol,* Numen, 1970, pp. 95-104 ; *In the Hope of Nibbâna* (Buddhist Ethics), 1965.

Sur les méthodes du Zen

Cf. P. BEAUTRIX, *Bibliographie du Bouddhisme Zen,* 1969.
H. BENOIT, *Lâcher prise,* 1954.
CHANG CHEN CHI, *La pratique du Zen,* 1960.
L. HOULNE, *Discours et Sermons de Houi Neng.*
R. LINSSEN, *Essais sur le Zen,* 3 vol., 1954 sv.
N. W. ROSS, *Le Monde du Zen.*
M. SHIBATA, *Les maîtres du Zen,* 1969.
D. T. SUZUKI, *Essais sur le Bouddhisme Zen,* 3 vol., 1954[3] ; et maintes autres œuvres (le plus grand auteur moderne sur le sujet).
P. B. YAMPOLSKI, *The Zen Master Hakuin* (textes), 1971.

Yoga chrétien ?

L. DECHANET, *Yogin du Christ. La voie du silence,* 1956.
E. FRANK, *Das Problem der Yoga in abendländischer Sicht,* dans *Z.M.R.,* 1955, pp. 34 sv.
L. LAMBERT, O.C.D., *L'ancien Yoga et l'homme nouveau,* dans *Rythmes du Monde,* 1960, pp. 160-179.
M. MAUPILLIER, *Le Yoga et l'Occident,* dans *I.C.I.,* 15-7-1970, pp. 24-30 (avec bibliographie).
J. MONCHANIN, *Yoga et Hésychasme,* dans *Axes,* avril 1969, pp. 13-21 ; *Problèmes du Yoga chrétien, ibid.,* octobre 1969, pp. 21-32.
Th. OHM, *Yoga für Christen,* dans *Z.M.R.,* 1960, pp. 215 sv.
D. RUTLEDGE, *In Search of a Yogi,* 1961.

Zen chrétien ?

H. DUMOULIN, *Buddhist Meditation und Christentum,* dans *Geist u. L.,* 1961, pp. 32-45.
A. E. GRAHAM, *Le Zen chrétien,* 1965.
M. HEINRICHS, *Zen zwischen Sein und Schein,* dans *Z.M.R.,* 1965, pp. 270-294.
W. JOHNSTON, *The Still Point,* 1970 ; *Zen and Christian Mysticism,* dans *Int. Philos. Quart.,* 1967, pp. 441-469.
T. MERTON, *Mystics and Zen Master,* 1947.
T. OHM, *ZAZEN im Dienst der christlichen Frömmigkeit,* dans *Z.M.R.,* 1960, pp. 293-294.
J. SUDBRACK, *Christliche und buddhistische Meditation,* dans *Geist u. L.,* 1967, pp. 144-145.
SUEDA, *Die Gottesgeburt in der Seele,* 1965.
D. T. SUZUKI, *Mysticism, Christian and Buddhist,* 1957.